**WYMAGANIA EDUKACYJNE NA**

**ŚRÓDROCZNE I ROCZNE OCENY**

**KLASYFIKACYJNE**

**Z**

**WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**

**KLASA V**

**W kl. V kontrolujemy i oceniamy następujące obszary aktywności ucznia:**

**1) POSTAWĘ UCZNIA I JEGO KOMPETENCJE SPOŁECZNE / zachowanie /,**

**2 ) SYSTEMATYCZNY UDZIAŁ I AKTYWNOŚĆ W TRAKCIE ZAJĘĆ,**

**3) SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ ( KONTROLA ): oceniamy we wrześniu**

**-** **siła mięśni brzucha** - siady z leżenia tyłem wykonywane w czasie 30 sek./ wg MTSF /

**- gibkość** - skłon tułowia w przód z podwyższenia / wg MTSF /

**- pomiar tętna** przed wysiłkiem i po jego zakończeniu – bieg wytrzymałościowy na odległość 300 m

**- skok w dal z miejsca** - / wg MTSF /

**LUB DO WYBORU INDEKS SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ WG K. ZUCHORY**

**POSTĘP sprawności fizycznej oceniamy w maju.**

Ocena celująca - poprawa wszystkich wyników

Ocena bardzo dobra - poprawa w 1 próbie bez obniżenia pozostałych

Ocena dobra - ten sam poziom lub poprawa jednych a pogorszenie drugich

Ocena dostateczna - obniżenie 1 bez poprawy drugich

Ocena dopuszczająca - obniżenie 2 lub wszystkich

**4) UMIEJĘTNOŚCI RUCHOWE : ( OCENIE PODLEGA TECHNIKA WYKONANIA)**

GIMNASTYKA  **I okres - podpór łukiem leżąc tyłem ,, mostek "**

Błędy:

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* brak unoszenia tułowia
* brak wyprostu nóg w kolanach
* brak ułożenia głowy w linii ramion i barków
* ugięte ręce

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - przewrót w przód do leżenia, mostek z leżenia tyłem, przewrót w tył z przysiadu podpartego do przysiadu podpartego / układ gimnastyczny/**

Błędy :

* brak akcentu rozpoczęcia i zakończenia ćwiczenia
* złe ułożenie rąk w czasie przewrotu
* brak wyprostu nóg w kolanach w czasie przewrotu i mostku
* przewrót w tył przez bark
* brak złączenia nóg i przysiadu podpartego

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

MINIPIŁKA NOŻNA

**I okres - prowadzenie piłki prostym podbiciem prawą lub lewą nogą w biegu**

Błędy:

* brak opanowania piłki podczas prowadzenia
* brak płynności, rytmu i tempa
* prowadzenie nieprawidłową częścią stopy

Ocena:

6 - bez błędu

5 - drobne błędy

4 - dowolny 1 błąd

3 - dowolne 2 błędy

2 - podejmuje próby prowadzenia

**II okres - uderzenie piłki prostym podbiciem na bramkę po kilku krokach rozbiegu ( piłka jest nieruchoma )**

Błędy:

* brak płynności ćwiczenia
* nieprawidłowe ustawienie nóg i ciała w momencie uderzenia piłki
* brak celności strzału
* uderzenie nieprawidłową częścią stopy

Ocenie podlega prawidłowa technika w 6 próbach :

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

MINIKOSZYKÓWKA

**I okres - kozłowanie piłki w biegu ze zmianą ręki kozłującej i kierunku poruszania się**

Błędy:

* uderzenie piłki zamiast płynnego pchania ( klepanie )
* kozłowanie przed sobą
* omijanie pachołka nieprawidłową ręką
* brak płynności, zbyt wysokie kozłowanie
* brak zmiany ręki kozłującej
* brak koordynacji rąk i nóg

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - rzut do kosza z dwutaktu ( dwutakt z miejsca bez kozłowania piłki )**

Błędy:

* zła technika wykonania dwutaktu
* brak odbicia od podłoża w momencie rzutu
* rzut do kosza tylko jedną ręką
* brak pracy nóg w rytmie dwutaktu

Ocenie podlega prawidłowa technika rzutu po dwutakcie w 6 próbach:

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

MINIPIŁKA RĘCZNA

**I okres - podanie jednorącz półgórne w biegu**

Błędy:

* złe ustawienie rąk i nóg w momencie podania ( PR - PN)
* brak odprowadzenia ręki w tył
* brak płynności, rytmu i tempa
* kroki przy podaniu piłki
* brak celności podania i niedostosowanie siłą do partnera

Ocena:

6 - bez błędu

5 - dowolny 1 błąd

4 - dowolne 2 błędy

3 - dowolne 3 błędy

2 - dowolne 4 błędy

**II okres - rzut na bramkę z biegu**

Błędy

* złe ustawienie rąk w momencie rzutu ( np. PR - PN)
* brak odprowadzenia ręki w tył
* brak płynności, rytmu i tempa
* brak skrętu tułowia przy rzucie
* brak celności rzutu

Ocenie podlega prawidłowa technika rzutu w 6 próbach :

6 prawidłowych prób - ocena celująca

5 prawidłowych prób - ocena bardzo dobra

4 prawidłowe próby - ocena dobra

3 prawidłowe próby - ocena dostateczna

2 prawidłowe próby - ocena dopuszczająca

MINIPIŁKA SIATKOWA

**I okres - odbicie piłki sposobem oburącz górnym w parach**

Ocenie podlega prawidłowa technika z uwzględnieniem ilości odbić.

Błędy:

* złe ustawienie rąk i ramion przy odbiciu
* brak współpracy nóg
* brak postawy siatkarskiej
* brak celności, dokładności
* niedostosowanie siłą do partnera

**II okres - zagrywka sposobem górnym lub dolnym z 5 m od siatki**

Ocenie podlega prawidłowa technika zagrywki dowolnym sposobem na boisko o wymiarach 5 x 4 z uwzględnieniem celności:

6 celnych zagrywek - ocena celująca

5 celnych zagrywek - ocena bardzo dobra

4 celne zagrywki - ocena dobra

3 celne zagrywki - ocena dostateczna

2 celne zagrywki - ocena dopuszczająca

**Uwaga ! Jeśli uczeń odmawia podejścia do sprawdzianu otrzymuje ocenę niedostateczną.**

**5) WIADOMOŚCI**

* uczeń zna podstawowe przepisy minigier zespołowych ( odpowiedzi ustne lub pisemny test )
* uczeń potrafi wyjaśnić i scharakteryzować pojęcie zdrowia wg WHO ( odpowiedzi ustne lub sprawdzian pisemny )
* uczeń zna Test Coopera , potrafi go samodzielnie przeprowadzić oraz indywidualnie interpretuje własny wynik.